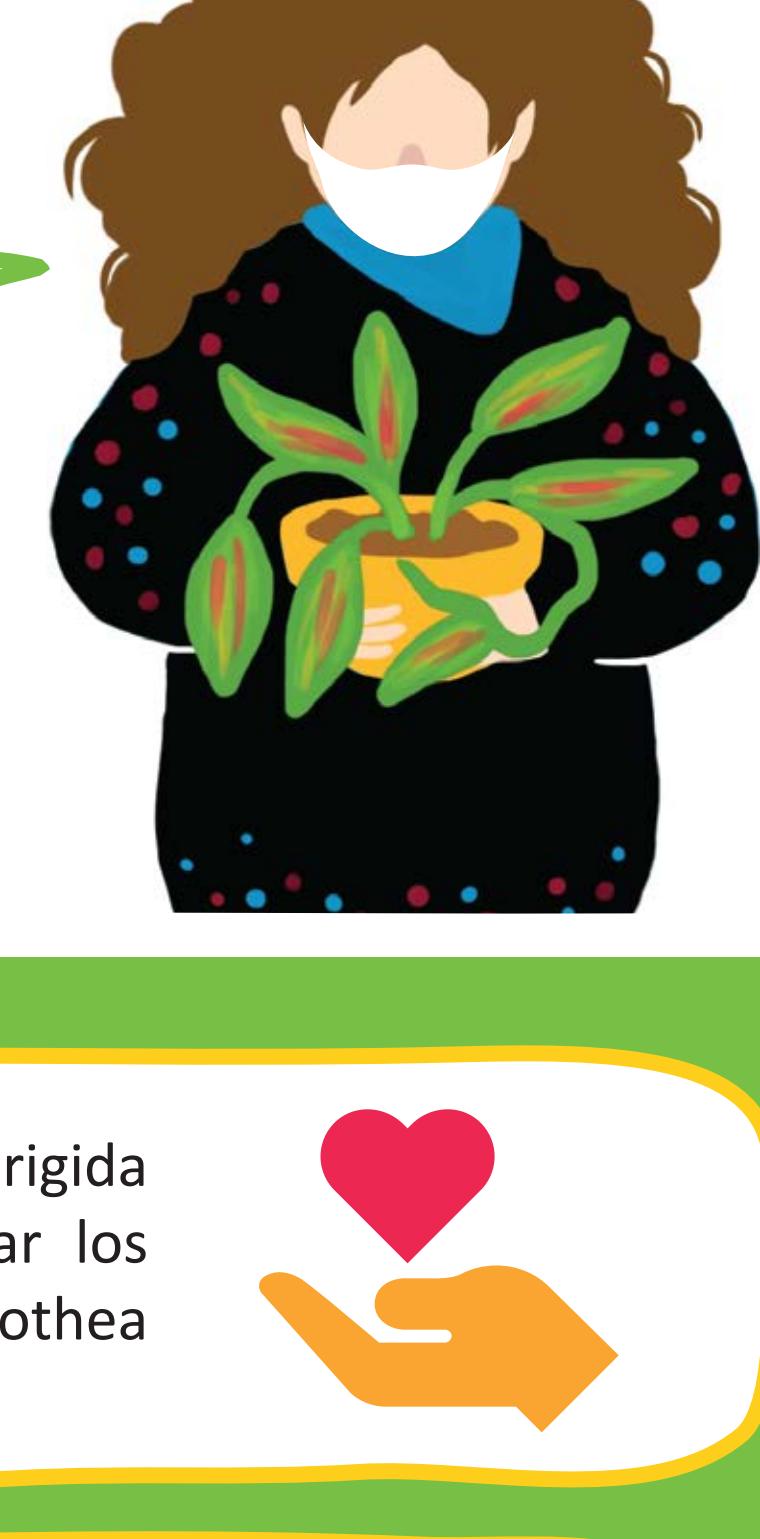




# MI SALUD Y LA DE TODXS

Hoy estamos viviendo una pandemia que ha cambiado nuestra vida y de alguna forma también la vida en el planeta. Lxs invitamos a conocer algunos conceptos clave para una formación ciudadana en salud:



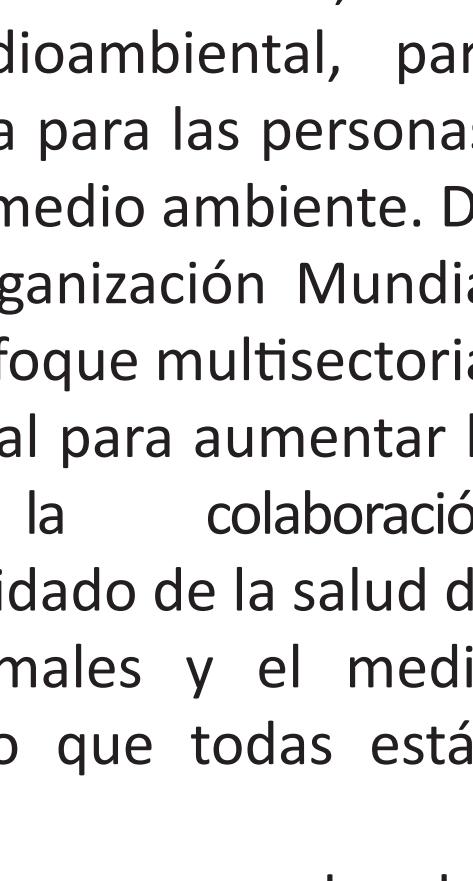
## Autocuidado

Es la conducta aprendida por el individuo, dirigida hacia sí mismo y su entorno, para regular los factores que afectan su vida y su salud (Dorothea Orem, enfermera).



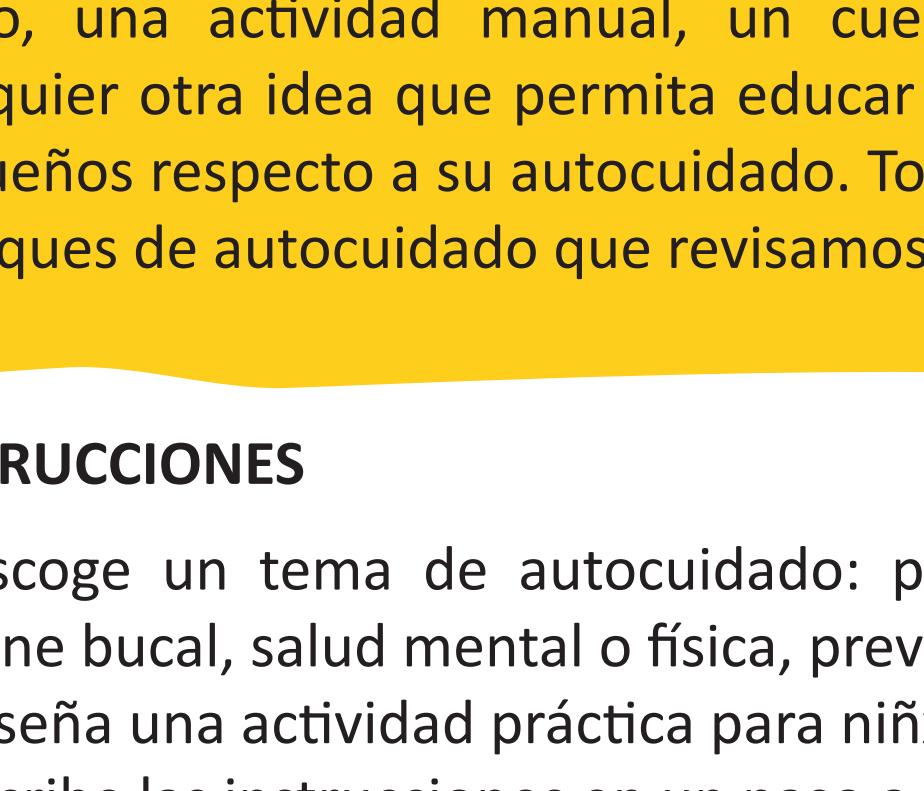
## Examen de Medicina Preventivo del Adulto (EMPA)

Es un examen anual de monitoreo y evaluación de la salud, cuyo objetivo es determinar el riesgo de una persona en desarrollar una enfermedad a futuro o para identificarla de forma oportuna. Es un procedimiento sencillo, que dura muy poco tiempo, consistente en un examen físico (medición de IMC y nivel de glucosa en la sangre a través de una pequeña muestra de sangre) y una entrevista. Esto se realiza en el CESFAM en que te inscribas.



## Inmunidad colectiva, grupal o de rebaño

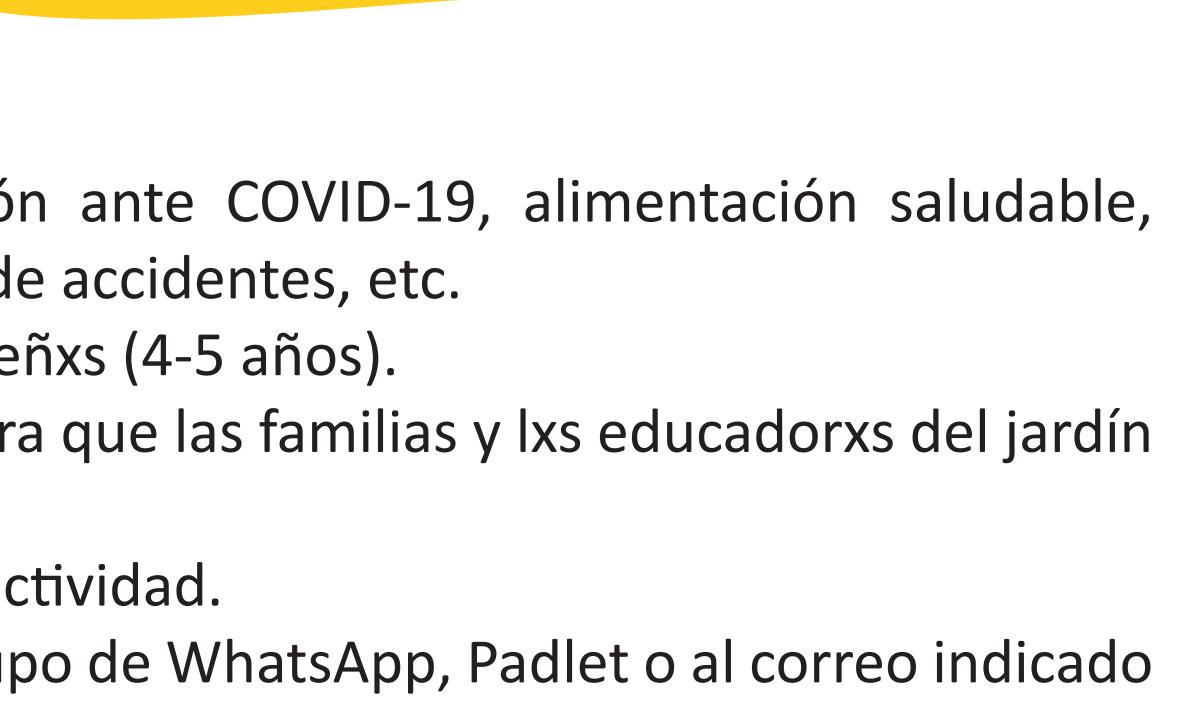
Se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve immune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad (OMS). Por eso es tan importante el proceso de vacunación colectiva.



## Una SOLA Salud

Es la intersección de salud humana, salud animal, y salud medioambiental, para lograr una salud óptima para las personas, los animales y nuestro medio ambiente. De acuerdo a la OMS (Organización Mundial para la Salud), es un enfoque multisectorial y una estrategia mundial para aumentar la comunicación y la colaboración interdisciplinaria en el cuidado de la salud de las personas, los animales y el medio ambiente, entendiendo que todas están ligadas entre sí.

Cuando protegemos a uno de los elementos de la triada, ayudamos a proteger a todos.



## MISIÓN INFLUENCER

### DISEÑA UNA ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO PARA PÁRVULOS

Usando toda tu imaginación y conocimiento, te invitamos a diseñar una actividad didáctica para niñas y niños de jardines infantiles, como una actividad de conciencia ciudadana y compromiso con las nuevas generaciones. Puede ser un juego, una actividad manual, un cuento, una canción o cualquier otra idea que permita educar e incentivar a lxs más pequeños respecto a su autocuidado. Toma como referencia los enfoques de autocuidado que revisamos en la sesión semanal.



#### INSTRUCCIONES

- Escoge un tema de autocuidado: prevención ante COVID-19, alimentación saludable, higiene bucal, salud mental o física, prevención de accidentes, etc.
- Diseña una actividad práctica para niñxs pequeñxs (4-5 años).
- Escribe las instrucciones en un paso a paso para que las familias y lxs educadorxs del jardín lo puedan llevar a cabo.
- Incorpora imágenes o dibujos que ilustren la actividad.
- Haz un documento word o PDF y envíalo al grupo de WhatsApp, Padlet o al correo indicado por tu tutor/a.

**¡Tu actividad podría ser realizada por jardines y familias de nuestra región! (con tu autoría, si así lo deseas).**

#### Algunas ideas para inspirarte

##### Hazle una mascarilla a tu muñeco favorito

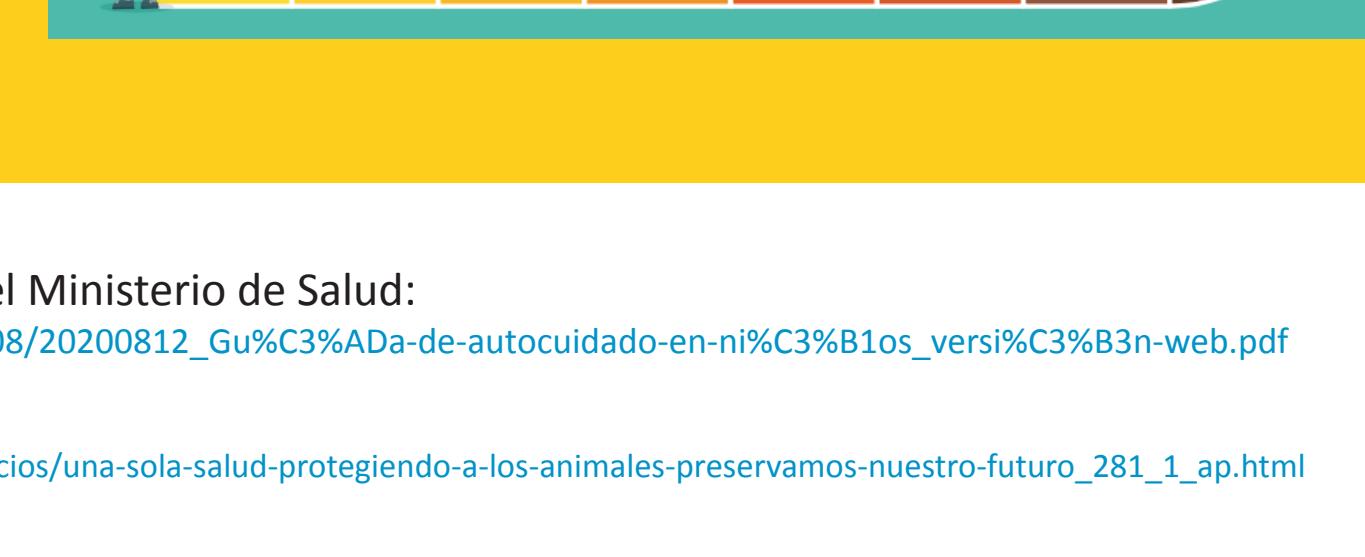
###### ¿Cómo armar una mascarilla?



##### Realiza un experimento en casa

###### La importancia del jabón

- Echa agua en un plato.
- Luego ponle pimienta. Imagina que la pimienta son virus de Coronavirus.
- Pon tu dedo en el agua ¿se ensució?
- Ahora pon en otro dedo un poco de lavavajillas.
- Por el dedo en el agua.
- ¿Qué pasó con la pimienta?
- Lava tus manos con jabón porque así alejas al Coronavirus.



#### Referencias adicionales

Guía de autocuidado en niños y niñas del Ministerio de Salud: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/08/20200812\\_Gu%C3%ADa-de-autocuidado-en-ni%C3%B1os\\_versi%C3%83n-web.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/08/20200812_Gu%C3%ADa-de-autocuidado-en-ni%C3%B1os_versi%C3%83n-web.pdf)

Una salud: [https://www.vetresponsable.es/vetresponsable/beneficios/una-sola-salud-protegiendo-a-los-animales-preservamos-nuestro-futuro\\_281\\_1\\_ap.html](https://www.vetresponsable.es/vetresponsable/beneficios/una-sola-salud-protegiendo-a-los-animales-preservamos-nuestro-futuro_281_1_ap.html)

Guía cuidado salud mental: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20\\_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental\\_versi%C3%83n-digital.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%83n-digital.pdf)